

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA BERDASARKAN POLA TRANSPORTASI KE SEKOLAH YANG BERBEDA (Studi Pada Kelas VIII SMP Negeri 3 Sampang)

Moh. Sholihin

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya
Isol55@ymail.com

dr. Endang Sri Wahyuni, M. Kes

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Penjasorkes mempunyai peranan penting dalam pembentukan manusia seutuhnya. Pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah merupakan salah satu bentuk pembinaan kebugaran jasmani bagi anak dan remaja. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan orang dewasa. Untuk mengetahui dan menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilaksanakan dengan melakukan tes kebugaran jasmani, oleh karena itu, Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) sangat penting dalam pembelajaran Penjasorkes. Kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan dari pelaksanaan pendidikan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: 1) perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa berdasarkan pola transportasi ke sekolah yang berbeda studi pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Sampang; 2) seberapa besar perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa berdasarkan pola transportasi ke sekolah yang berbeda studi pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Sampang. Sasaran penelitian ini adalah siswa yang bersepeda, jalan kaki, dan naik angkutan umum siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Sampang dengan jumlah sampel yang diambil sebanyak 90 siswa, masing-masing siswa yang berangkat dan pulang sekolah dengan bersepeda, jalan kaki, dan naik angkutan umum sebanyak 30. Metode dalam analisa ini menggunakan metode statistik kuantitatif deskriptif dan uji anova (*One - Way Anova*), sedangkan proses pengambilan data dilakukan dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: 1) Kebugaran jasmani siswa yang berangkat dan pulang sekolah dengan jalan kaki memiliki nilai rata-rata sebesar 12,70. Untuk siswa dengan bersepeda memiliki nilai rata-rata sebesar 15,77. Sedangkan siswa dengan angkutan umum memiliki nilai rata-rata sebesar 13,30. 2) Hasil analisa *Uji One - Way Anova* (uji anova satu-arah) didapatkan : nilai t_{hitung} (6.008) > t_{tabel} (1.664). Dengan kata lain bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa berdasarkan pola transportasi ke sekolah yang berbeda studi pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Sampang.

Kata kunci: kebugaran jasmani, pola transportasi.

Abstract

Physical education health sports have an important role in the formation of the whole person. The implementation of physical education in schools is a form of physical fitness coaching for children and adolescents. Physical fitness needed by a child is different from that required adult. To identify and assess the person's level of physical fitness can be implemented with physical fitness test, therefore, Physical Fitness Test Indonesia (TKJI) is very important in learning physical education health sports. Physical fitness is one of the purposes of the implementation of the education.

The purpose of this study was to determine: 1) differences in the level of physical fitness of students based on the pattern of transport to a different school studies in class VIII the state junior high school 3 Sampang; 2) how much difference in the level of physical fitness of students based on the pattern of transport to different schools in study class VIII the state junior high school 3 Sampang. Objectives of this study were students who bike, walk, and take public transportation on eighth grade students of the state junior high school 3 Sampang by the number of samples taken by 90 students, each student to and from school by biking, walking, and taking public transportation as many as 30. The method in this analysis using statistical methods and quantitative descriptive Anova test (*One - Way ANOVA*), while the data collection is done by using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI).

The research concluded that: 1) Physical fitness of students to and from school by walking an average value of 12.70. For students with work for entire world cycling has an average of 15.77. While students with public transit has an average value of 13.30. 2) The results of the analysis one-way ANOVA test obtained: t_{count} (6008) > t_{table} (1664). In other words that there is a significant difference in students' physical fitness levels based on the pattern of different transport to school studies in class VIII the state junior high school 3 Sampang.

Keywords: physical fitness, transportation patterns

PENDAHULUAN

Pendidikan mempunyai peranan penting bagi setiap manusia, karena dapat mengembangkan kreativitas, berpikir kritis, cakap, terampil dan dapat mengembangkan dirinya dalam hidup. Pendidikan di Indonesia beragam bentuk bidang studinya, salah satu diantaranya adalah pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (Penjasorkes). Penjasorkes mempunyai peranan penting dalam pembentukan manusia seutuhnya. Pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah merupakan salah satu bentuk pembinaan kebugaran jasmani bagi anak dan remaja. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan orang dewasa. Untuk mengetahui dan menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilaksanakan dengan melakukan tes kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan dari pelaksanaan pendidikan.

Pendidikan merupakan suatu hal yang wajib dalam kehidupan manusia. Pendidikan dapat diperoleh dari pendidikan formal maupun non formal. Pendidikan formal dilaksanakan di sekolah yang terdiri dari berbagai macam bidang studi pendidikan dengan berdasar pada kurikulum pendidikan di sekolah tersebut, sedangkan pendidikan non formal diperoleh dari lingkungan luar sekolah misalnya les privat, les olahraga, dan lain-lain.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian dari kurikulum yang diberikan pada pendidikan tingkat Sekolah Dasar (SD) hingga pada tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA). Penjasorkes juga merupakan suatu media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai, serta pola hidup sehat yang berguna untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Penjasorkes meliputi antara lain materi atletik, bola besar, bola kecil, senam dasar, senam irama, aquatik, bela diri, kebugaran jasmani dan kesehatan. Penjasorkes sebagai bagian dari kurikulum pendidikan memiliki tujuan yang searah dengan tujuan pendidikan. Penjasorkes juga bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup manusia. Seperti yang dijelaskan dalam UU NO. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab II, Pasal: 3 yang menyatakan bahwa:

Pendidikan Nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Dalam proses belajar mengajar di sekolah, Penjasorkes sebagaimana mata pelajaran yang lain memiliki kurikulum yang diarahkan untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Pencapaian tujuan tersebut tergantung pada kegiatan belajar yang berlangsung di sekolah. Salah satu cara untuk mencapai tujuan Penjasorkes adalah dengan menerapkan suatu pendekatan yang mampu diterima oleh siswa. Pendekatan tersebut dapat berupa dorongan/kesempatan yang luas bagi murid untuk beraktivitas.

Tujuan mata pelajaran Penjasorkes untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik diamanahkan disemua jenjang pendidikan. Kebugaran jasmani mengandung pengertian bagaimana kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal bahkan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. (Mahardika, 2008: 87).

Kebugaran jasmani siswa sekarang memprihatinkan, karena cepat sekali mengalami kelelahan, kesimpulan ini diambil pada saat menjadi siswa di SMP Negeri 3 Sampang dan pada saat Program Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 2 Kediri para siswa cepat merasa lelah padahal baru melakukan aktivitas yang masih ringan, misalnya saat melakukan *passing* pada materi pelajaran bola basket hanya 2 (dua) kali kesempatan saja sudah mengalami kelelahan. Hal ini dikarenakan karena kurangnya aktivitas gerak yang dilakukan para siswa diluar jam pelajaran olahraga.

Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Banyak sekali aktivitas fisik yang membuat tubuh kita menjadi bugar seperti lari, berenang, dan bersepeda

Pada umumnya tingkat kebugaran jasmani siswa berbeda-beda, dilihat dari seberapa aktif atau tidaknya siswa tersebut. Menurut Cooper (dalam Sastropoel, 1992: 6), seseorang yang hidup sehari-harinya lebih aktif akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang hidup sehari-harinya kurang aktif. Misal kondektur bis bertingkat dibandingkan dengan sopir bis, pekerja kasar di pelabuhan dibanding dengan juru tulis, atlet dibandingkan dengan mahasiswa Fakultas Sastra dan Filsafat dan sebagainya. Pengertian hidup aktif adalah seseorang yang dalam sehari-harinya melakukan aktifitas aerobik (daya tahan) minimal berolahraga selama 25-30 menit. Sedangkan pengertian hidup kurang aktif adalah seseorang yang dalam kesehariannya kurang melakukan kegiatan aktifitas aerobik.

Setiap kali membicarakan masalah kualitas kejasmanian maka tidak dapat dilepaskan dari apa yang disebut dengan kebugaran jasmani, dengan istilah

physical fitness. Hal ini tampak pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Sampang yang berangkat dan pulang sekolah naik sepeda, jalan kaki, dan ada juga yang naik angkutan umum. Sehingga setiap siswa dirangsang untuk aktif dalam kegiatan jasmani dan olahraga di sekolah ataupun diluar sekolah dengan sungguh-sungguh.

Bersepeda merupakan sebagian besar kegiatan yang dilakukan siswa SMP Negeri 3 Sampang untuk berangkat dan pulang sekolah. Adapun kelebihan dari kegiatan bersepeda ini adalah siswa SMP Negeri 3 Sampang tersebut akan memperoleh kebugaran fisik, terhindar dari kemacetan lalu lintas, dan tidak mencemari udara. Selain itu dengan bersepeda siswa tidak perlu mengeluarkan ongkos untuk membayar angkutan.

Selain bersepeda siswa SMP Negeri 3 Sampang banyak yang berangkat dan pulang sekolah dengan berjalan kaki. Berjalan kaki adalah salah satu bentuk kegiatan alamiah manusia dan merupakan unsur penting untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani (Idik Sulaeman, 1985: 66).

Menggunakan angkutan umum merupakan sebagian kecil yang dilakukan siswa SMP Negeri 3 Sampang untuk berangkat dan pulang sekolah. Penyebabnya adalah jarak antara rumah dan sekolah mereka yang cukup jauh, sedangkan kebanyakan siswa hanya berfikir bagaimana agar mereka dapat sampai di sekolah tepat waktu. Padahal dengan menggunakan angkutan umum tersebut, aktivitas fisik mereka menjadi berkurang.

Dari uraian tersebut di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa berdasarkan pola transportasi ke sekolah yang berbeda studi pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Sampang.

METODE

Dalam Penelitian ini termasuk penelitian non eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Pengumpulan data dilakukan untuk mendapatkan informasi terkait dengan fenomena, kondisi atau variabel tertentu dan tidak dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis (Maksum, 2008: 13).

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah komparatif, yaitu penelitian diarahkan untuk membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok sampel lainnya. (Maksum, 2008: 50)

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya disebut penelitian populasi. (Arikunto, 2006: 130). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Sampang.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Sampang yang berjumlah 252 siswa yang terbagi menjadi 8 kelas, masing-masing kelas berjumlah 31-32 Siswa.

Jika hanya ingin meneliti sebagian dari populasi, maka penelitian tersebut disebut penelitian sampel. “Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Sampel penelitian di ambil berdasarkan *stratified proportional random sampling*. Teknik *stratified* digunakan untuk membagi siswa yang bersepeda, jalan kaki, dan naik angkutan umum siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Sampang. Teknik sampel imbalanced / *proportional* digunakan karena siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Sampang ini berjumlah 252. Dari 252 siswa, peneliti akan mengambil 30 siswa yang bersepeda, 30 siswa yang berjalan kaki, dan 30 siswa yang naik angkutan umum. Sehingga total sampel berjumlah 90 siswa. Teknik *random* peneliti gunakan dengan cara undian, yaitu kertas kecil-kecil bertuliskan nomor induk siswa, kemudian digulung dan dimasukkan kedalam gelas, sehingga peneliti mendapatkan sampel 30 siswa yang bersepeda, 30 siswa yang berjalan kaki, dan 30 siswa yang naik angkutan umum.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2010: 14).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis dengan perhitungan statistik yang dilakukan dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) for windows evaluation 16.00 maka didapatkan deskripsi data dari hasil penelitian yang didapatkan deskripsi data dari hasil penelitian dapat dijabarkan sebagai berikut: Tabel 4.1 Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Berangkat dan Pulang Sekolah Jalan Kaki, Bersepeda, dan Angkutan Umum

Deskripsi	Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Berangkat dan Pulang Sekolah		
	Jalan Kaki	Bersepeda	Angkutan Umum
Rata-rata / Mean	12,70	15,77	13,30
Standar Deviasi (SD)	1,622	2,269	3,207
Varians (S^2)	2,631	5,151	10,286
Nilai Terendah	9	10	8
Nilai Tertinggi	16	21	19

Berdasarkan hasil analisis tabel 4.1 di atas maka dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa yang berangkat dan pulang sekolah dengan jalan kaki memiliki nilai rata-rata sebesar 12,70, nilai standar deviasi sebesar 1,622, dan nilai varians sebesar 2,631. Dengan nilai terendah sebesar 9 dan nilai tertinggi sebesar 16. Untuk tingkat kebugaran jasmani siswa yang berangkat dan pulang sekolah dengan bersepeda memiliki nilai rata-rata sebesar 15,77, nilai standar deviasi sebesar 2,269, dan nilai varians sebesar 5,151. Dengan nilai terendah sebesar 10 dan nilai tertinggi sebesar 21. Sedangkan tingkat kebugaran siswa jasmani yang berangkat dan pulang sekolah dengan angkutan umum memiliki nilai rata-rata sebesar 13,30, nilai standar deviasi sebesar 3,207, dan nilai varians sebesar 10,286. Dengan nilai terendah sebesar 8 dan nilai tertinggi sebesar 19.

Dari hasil analisis beserta penjelasan di atas maka dapat diasumsikan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani siswa yang berangkat dan pulang sekolah dengan jalan kaki, bersepeda, dan naik angkutan umum.

a. Syarat Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang dilakukan berdasarkan dari hasil tabulasi data yang diperoleh dari hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), kemudian data tersebut diolah dan dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis yang sudah diajukan sebelumnya. Hal-hal yang perlu dilakukan untuk mengetahui uji hipotesis dalam analisis penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah data yang dianalisis berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas digunakan pada skor awal dari masing-masing sampel. Dari perhitungan *SPSS 16.00 for windows* menggunakan uji normalitas *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dengan ketentuan pengujian jika nilai signifikansi dari nilai hitung *Kolmogorov-Smirnov* berada di atas nilai alpha (5%) atau 0,05 maka H_1 diterima dan H_0 ditolak. Sedangkan jika nilai signifikansi dari nilai hitung *Kolmogorov-Smirnov* berada di bawah nilai alpha (5%) atau 0,05 maka H_0 diterima dan H_1 ditolak.

Berikut ini hipotesis dari pengujian normalitas :

H_0 : Data berdistribusi normal

H_1 : Data tidak berdistribusi normal

Berikut hasil pengujian normalitas dengan menggunakan *SPSS 16.00 for windows*.

Tabel 4.2 Hasil Pengujian Normalitas

Model	N	Mean	Sd	Kol.-Smir. Z	Sig
Tingkat kebugaran jasmani siswa berangkat dan pulang sekolah berjalan kaki, bersepeda, dan naik angkutan umum	90	13,92	2,77	1,027	1,24

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa nilai signifikan dari tingkat kebugaran jasmani siswa yang berangkat dan pulang sekolah dengan jalan kaki, bersepeda, dan naik angkutan umum diperoleh nilai signifikan (Asymp. Sig.) lebih kecil dari nilai alpha (5%) atau 0.05 dengan kata lain $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($1,027 < 1,242$) sehingga diputuskan H_0 diterima yang berarti bahwa data memenuhi asumsi normal. Sehingga data penelitian tersebut layak digunakan untuk penelitian selanjutnya.

b. Analisis Data

Pada bagian ini akan dikemukakan pengujian hipotesis berdasarkan hasil tabulasi data yang diperoleh hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) siswa yang berangkat dan pulang sekolah dengan berjalan kaki, bersepeda, dan naik angkutan umum. Kemudian hasil tabulasi data diolah dan dianalisis secara statistik baik dengan cara penghitungan manual maupun dengan menggunakan bantuan program *SPSS 16.00 for windows* untuk menguji hipotesis yang sudah diajukan sebelumnya.

Untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan, maka uji analisis yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah uji anova satu - arah (*One - Way Anova*). Sedangkan nilai yang digunakan dalam penghitungan uji anova (*One - Way Anova*) merupakan nilai hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) siswa yang berangkat dan pulang sekolah dengan berjalan kaki, bersepeda, dan naik angkutan umum. Adapun penyajian datanya dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut ini.

Tabel 4.3 Hasil Penghitungan Uji Anova

Variabel	t_{hitung}	t_{tabel}	Kesimpulan
Tingkat kebugaran jasmani siswa berangkat dan pulang sekolah berjalan kaki, bersepeda, dan naik angkutan umum	6,008	0,775	Signifikan

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel 4.3 di atas maka dapat diketahui sebagai berikut :

1) Merumuskan hipotesis statistik

H_0 : Berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa berangkat dan

pulang sekolah berjalan kaki, bersepeda, dan naik angkutan umum.

Ha : Berarti terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa berangkat dan pulang sekolah berjalan kaki, bersepeda, dan naik angkutan umum.

2) Menentukan nilai kritis (t_{tabel})

Dipilih tingkat signifikan (*level of significant*) 0,05 (5%)

Derajat bebas pembagi (df) = $n_1 + n_2 + n_3 - 3 = 30 + 30 + 30 - 3 = 87$

Nilai t tabel = 1,664

3) Nilai statistik t hitung (t_{hitung})

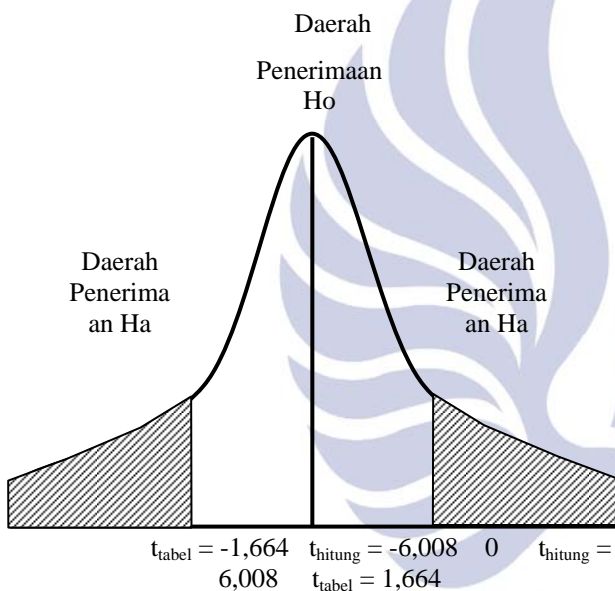
Berdasarkan penghitungan dengan menggunakan rumus *Independent Sample t-test* diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 6,008.

Kriteria pengujian :

Ho ditolak dan Ha diterima jika $t_{hitung} > t_{tabel}$

Ho diterima dan Ha ditolak jika $t_{hitung} < t_{tabel}$

4) Hasil pengujian



Dengan mengkonsultasikan nilai t_{hitung} dan nilai t_{tabel} , maka dapat dikatakan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak karena nilai t_{hitung} (6.008) > t_{tabel} (1.664). Dengan demikian bahwa ada perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa berangkat dan pulang sekolah dengan jalan kaki, bersepeda, dan naik angkutan umum. Hal ini membuktikan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa berangkat dan pulang sekolah dengan bersepeda lebih baik dari pada tingkat kebugaran jasmani siswa berangkat dan pulang sekolah dengan jalan kaki, dan angkutan umum adalah signifikan dan dapat diberlakukan (digeneralisasikan) ke populasi.

PENUTUP

Simpulan

- Tingkat kebugaran jasmani siswa yang berangkat dan pulang sekolah dengan jalan kaki memiliki nilai rata-rata sebesar 12,70, nilai standar deviasi sebesar

1,622, dan nilai varians sebesar 2,631. Dengan nilai terendah sebesar 9 dan nilai tertinggi sebesar 16. Untuk tingkat kebugaran jasmani siswa yang berangkat dan pulang sekolah dengan bersepeda memiliki nilai rata-rata sebesar 15,77, nilai standar deviasi sebesar 2,269, dan nilai varians sebesar 5,151. Dengan nilai terendah sebesar 10 dan nilai tertinggi sebesar 21. Sedangkan tingkat kebugaran jasmani siswa yang berangkat dan pulang sekolah dengan angkutan umum memiliki nilai rata-rata sebesar 13,30, nilai standar deviasi sebesar 3,207, dan nilai varians sebesar 10,286. Dengan nilai terendah sebesar 8 dan nilai tertinggi sebesar 19.

- Dari hasil analisa *Uji One – Way Anova* (uji anova satu-arah) didapatkan : nilai t_{hitung} (6.008) > t_{tabel} (1.664). Dengan kata lain bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa berdasarkan pola transportasi ke sekolah yang berbeda studi pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Sampang.

Saran

- Hasil analisa secara keseluruhan dapat dijadikan sebagai acuan bagi para guru pendidikan jasmani bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa yang tinggi tentu akan berpengaruh terhadap hasil belajar siswa.
- Guru pendidikan jasmani dapat memotivasi siswa untuk aktif dalam kegiatan jasmani dan olahraga di sekolah ataupun diluar sekolah dengan sungguh-sungguh.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Idik Sulaeman. 1985. *Olahraga dan Rekreasi di Alam Terbuka*. Jakarta. PT. Gramedia.
- Mahardika, I Made Sriundy. 2008. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2008. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya : Tanpa Penerbit.
- Sastropoel, Sudarno. 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Sugiyono, 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- UU RI No. 20 Tahun 2003. *Sistem Pendidikan Nasional*. Bandung : Citra Umbara.